

Rosenkohl Pasta

Bio Kochbox KW 43



Rosenkohl

Pasta



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 EL Cashewbruch
- 25 g Sultaninen
- ¼ TL Kurkuma
- ½ Zwiebel
- 250 g Rosenkohl
- 200 g Penne

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Instant Gemüsebrühe
- 2 EL Butter

Zubereitung:

Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Sultaninen in warmem Wasser einweichen. Kurkuma mit 1 EL Wasser verrühren. Zwiebel sehr fein würfeln Rosenkohl putzen und ca. 10 Min. in Salzwasser kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und halbieren. Kohlwasser auffangen und mit der Gemüsebrühe auf 1/2 Liter auffüllen. Zwiebeln in Olivenöl und Butter glasig dünsten.

Abgetropfte Sultaninen, Cashwes, Kurkuma, Rosenkohl und Gemüsebrühe zugeben und 3-4 Min. einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Penne nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und mit der Sauce mischen. Tipp: Wer keine Sultaninen mag, kann sie durch 3-4 in Streifen geschnittene eingeweichte getrocknete Tomaten ersetzen.